Parar con o 7-OH

v7 — Charla Franca + Edición de Forza

Para as persoas dependentes de 7-OH en calquera forma — píldoras de gasolinha, comprimidos, extractos, produtos online.
Linguaxe simple. De base biolóxica. Sen vergonha. Sen tácticas de alarma.
Isto é educación de reducción de danos, non é consello médico.
A retirada grave de 7-OH pode ser grave. A axuda médica non é un fracaso.

□ Non podes ler isto facilmente? Está ben.

Se ler isto é difícil — palabras longas, cousas médicas, demasiado texto ao mesmo tempo — non hai vergonha en eso. É moito. Encontra alguén que o poida ler CONTIGO:

- Un amigo ou un membro da familia
- Un conselleiro ou traballador social
- Un bibliotecario (te axudarán, é literalmente para o que están alí)
- Un traballador de saúde comunitari ou case manager
- Algúns en unha clínica de reducción de danos ou en unha reunión de NA

Mostra este guía. Pídeles que saquen os puntos principais para a túa situación. Non tes que entender cada palabra para usar isto. Só tes que facer o próximo paso.

Un paso a la vez. Eso é todo.

🚨 Busca axuda de emerxencia agora mesmo se tens:

🚑 Llama a 112 ou vai á Urxencia por calquera destas

- Dificultades para respirar ou respiración lenta/parada
- Lábios ou pontas dos dedos azuis ou gris

Lábios ou pontas dos dedos azuis ou gris

- Non se pode despertar
- Dolor no o peito ou palpitações / ritmo cardíaco irregular
- Desmaio, convulsión ou tremores que non podes controlar
- Vomitar sangue ou sangue nas fezes
- Confusión grave ou non saber onde estás
- Pensamentos de ferir-se
- Estás mezclando 7-OH con alcohol, benzos, medicação para o abandono, opioides, ou gabapentin

Crisis de saúde mental: Llama ou envía texto ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Mantén Naloxone preto.
O 7-OH actúa nos mesmos recetores que os opioides e foi relacionado con depresión respiratoria pola FDA. Naloxone (Narcan) revierte a sobredose de opioides. Está dispoñible na maioría das farmacias sen receita. Se estás en abstinencia grave, alguén da túa casa debería ter.

⚠ AVISO LEGAL — LÉA ISTO ANTES DE COMPRAR CALQUERA COUSA

O estado legal de 7-OH aíslate ou concentrado está cambiando rápido e varía por estado. Florida adicionou 7-OH concentrado ao Schedule I por regra de emergencia en 2025. Outros estados están seguindo.

Non asumir que a disponibilidad online significa que é legal ou seguro onde estás.

O risco de contaminación tamén é real. Un recall da FDA atopou pastillas de 7-OH con moito máis 7-OH do que o declarado na etiqueta. Isto mina directamente calquera promesa de “dosis precisa” de fontes desexistas. Utiliza só produtos testados en laboratorio, e utiliza tiras de test de fentanilo en calquera cousa de unha fonte non verificada.

SOBRE ESTE GUÍA

O que é isto e o que non é

Educación de reducción de danos.
Información en linguaxe sin tecnicismos para axudarche a pasar o síndrome de abstinencia de 7-OH o de forma máis segura posible. Cobre a reducción gradual, os síntomas, os suplementos, os alimentos e as opcións de apoio.

Isto non é consello médico.
Os protocolos de suplementos e péptidos neste guia baseianse en investigación emergente, estudos en animais e informes da comunidade. Non son tratamentos aprobados pola FDA para a retirada de 7-OH. Algúns consisten en riscos reais se se usan mal.

Se o teu uso é intenso ou a túa abstinencia é grave — fala con un médico antes de facelo so.
Existe tratamento médico baseado en evidencia para a desintoxicación de opioides. Está máis estudado e adeseña máis seguro que o facer unha mesura propia. Védes na sección Opcións Médicas.

CÓMO SEGUIR ESTE GUÍA — E POR QUE É IMPORTANTE

Segui isto exactamente como está escrito. Non "tipo". Non "a maior parte". Exactamente.

É por que: antes de que o 7-OH chegase á túa vida, a química do teu cerebro subía e baixaba por si mesma. Algúns días tiñan alta enerxía. Outros tiñan baixa. O teu estado de ánimo, o teu descanso, o teu apetito — mesturabanse naturalmente. Eso é o que fai un cerebro sano. Randomiza-se.

A adicción substituiu toda esa aleatoridade natural por unha constante falsa — sempre inundado, nunca libre, nunca realmente teu. Non sentías altos e baixos máis. Sentías plano sen el e inundado cando o tenías.

Este protocolo é ti que te o recuperas.
Non estás nunha gaiola. Estás nun descenso controlado — imitando o que o teu corpo facía naturalmente antes de que o 7-OH tomase o control, excepto que desta vez estás dirixéndo achega a zero en lugar de estar atascado no tope.

Unha vez que o protocolo estea completo, 'algún nivel de adhesión' está completamente ben. Podes volver a ser flexible. Podes ter un día bo e un día

malo. Podes volver a ser humano. Pero durante o propio protocolo: sóguelo exactamente. Cada omisión, cada dosis antecipada, cada 'solo esta vez' reinicia o relógio do teu sistema nervioso.

Isto non é confinamento. Isto é o tren de aterrizaxe.

En que te meteste?

Non és débil. Deixémonos de eso primeiro.

Rescataste algo nun posto de gasolina. Pediste online. Tolo/Amigo. Veu en un paquete elegante, parecía un suplemento. O teu amigo tomou e estivo ben. Funcionou. Non cheixou a el como cheixou a ti.

Non é cousa de carácter. Corpos diferentes responden a estas cousas de maneira diferente. Genética, saúde mental, manso, trauma, metabolismo, outras substancias, e qué tan forte era o produto — todo iso inflúixe nisto. Non o sabías. Ninguén te o dixo.

A VERDADE: QUEN ESTO FIXO E POR QUE ESTO PASOU?

Os produtos 7-OH foron popularizados comercialmente por American Shaman Botanicals, o fundador Vince Sanders.

É importante saber — porque isto non era un suplemento aleatorio. A 7-Hidroximitraginina concentrada — a 7-OH — foi extraída e amplificada especificamente para afectar o teu cerebro con forza.

Según a propia avaliación da FDA, o 7-OH actúa nos recetores mu-opioides, a mesma familia de recetores involucrada en moitos opioides. Que non significa que sexa idéntico a fentanilo. Significa que o potencial de dependencia, abstinencia e adicción son reais e serios.

A razón pola que a xente di que "o 7o é peor que as retiradas de perc e fenny" é real para certas persoas. Aínda que coas drogas de calle sabías no que te estabas metendo. Isto veio nun paquete de gasolinha e o teu amigo dixo que estaba ben.

Por que o teu corpo se enganou e o seu non:

- Dose, frecuencia e durante cuánto tempo o usaste
- O teu metabolismo e a velocidade con que procesas estes compostos
- A saúde mental, a historia do manso, o trauma — todo afecta a sensitividade dos recetores
- A genética pode desempeñar un papel en como o teu cerebro manexa a sinalización de dopamina e opioides.

Isto é biolóxica, non carácter.

⚠ A túa espalda doíne. O teu estomago está louco. Aquí está por que.

A lomba doler.
Retirada clásica dos recetores de opioides. Os músculos ao redor da túa columna vertebral teñen recetores de opioides que o 7-OH estaba constantemente a atingir. Retíralos e gritan. Ese dores é real. Non está na túa cabeza.

Non consigo dormir. As pernas non paran de moverse.
A señal de calma do teu cerebro foi delegada ao 7-OH. Agora desapareceu e o teu sistema está a funcionar a quente. Pernas inquietas. As 3 da mañá e totalmente vegle. É real.

A situación do baño.
Os opioides ralentizan o teu intestino. Cando se van, todo volve a acelerar. O teu intestino está a intentar volver á normalidade.

Pensamentos escuros. Nada se sente ben.
O sistema de recompensa do teu cerebro está colapsado. O 7-OH estaba facutando o traballo que o teu cerebro facía por si mesmo. A ese lugar está vacío agora. Nada soa ben. Nada parece valer a pena. Isto é temporal — o teu cerebro reconstruíste isto. Pero leva tempo.

OPCIONES MÉDICAS — EMENZA ACA SE O TEU USO É GRANDE

Esta sección vén ANTE suplementos e péptidos porque para usuarios intensivos, o tratamento médico é máis seguro e máis estudado que facelo so.

Non tes que forzar isto

Exist medicamentos baseados en evidencia para la abstinencia de tipo opioide. Funcionan. No son un fracaso.

Buprenorfina / Suboxone
Aprovado pola FDA para o trastorno de uso de opioides. Pode ser prescrito por un médico en un entorno de consulta. Como o 7-OH actúa nos recetores de opioides, a buprenorfina pode axudar a gestionar a abstinencia. Pregúntale a un médico específicamente sobre esto para el uso de kratom/7-OH.

Methadone
Aprovado pola FDA para o trastorno de uso de opioides. Dispoñible en clínicas licenciadas. Mais estructurado que o buprenorfina, pero pode ser apropiado para casos graves.

Naltrexone
Bloquea os recetores de opioides e reduce as desexos. Só pode comezarse despois dun período completamente libre de opioides — fala con un médico sobre o momento.

Clonidina / Lofexidina
Medicacións non-opioides que axudan a gestionar os síntomas agudos de desintoxicación como suoración, axiola e inquietude. Requeren receita, pero son de uso común para o soporte de desintoxicación tipo opioide.

Gabapentin
Por veces prescrito fora de etiqueta para axudar con as caxas inquietas, o ceo e a axiola en o abandono. Requere unha prescrición e supervisión médica.

COMO ENCONTRAR AXUDA:

- SAMHSA Helpline (free, 24/7, confidential): 1-800-662-4357 or findtreatment.gov
- Dile ao teu médico que estás retirándote de un extracto de kratom / producto 7-OH
- As clinicas de reducción de danos non xeitan xúxizos e están familiarizadas con isto

- Os cuidados de urgencia poden axudar a gestionar os síntomas agudos de forma segura

COMO REDUCIR

Non podes parar só. Retirarse de forma abrupta do uso intenso de 7-OH pode facerte caer. Desaceleras lentamente.

⚠ BÁSICOS DE TAPER — LÉASE ANTES DE COMEZAR

A dosis varía enormemente entre produtos.
Un comprimido dunha marca pode ter 3 veces o 7-OH dun comprimido dunha outra marca. A potencia non está normalizada en todo o mercado. Por isto:

- Se podes identificar o contido en mg do teu produto, desescalar por miligramas — reducir un 10–15% cada 1–2 semanas.
- Se non podes identificar o contido en mg, usa o recenso de dosis (píldoras, servizos) como unidade e reduce lentamente.
- Os *holds* non son fracaso. Se un *cut* é demasiado difícil, mantén ese nivel unha semana ou dúas extra.
- O obxectivo son reducións do 10–25%, con suspensións conforme á necesidade.

O desaceleramento lento de 16 semanas

Diseñado para persoas con 8–12 dosis/día. Cortes máis pequenos, sostén máis tempo.

SEMANA	DOSES DIARIOS	Que está pasando?
Comeza	8–12 dosis	Elixe o teu número sincero. Senembarraxes.
Semanas 1–2	8 dosis máis	Techo novo. Detén aquí. Deixa que o teu corpo se axuste.
Semanas 3–4	Sete doses	Un menos. Espácalos uniformemente ao longo do día.
Semanas 5–6	6 dosis	Corte pequeno. Lento e constante é o punto.
Semanas 7–8	5 dosis	O teu corpo está a axustarse. Apila o teu apoio aquí.
Semanas 9–10	4 dosis	A medio camiño. Mantén a consistencia.
Semana 11	Tres dosis	Terreno difícil. Non te apresures.
Semana	Tres dosis	Mantén neste nivel. Deixa que se asiente.

SEMANA	DOSES DIARIOS	Que está pasando?
12		
Semana 13	Dosiss	Quase alí. Este corte é difícil. Planifica para ello.
Semana 14	Dosiss	Aguarda. Utiliza a túa reserva. Non te tenses tanto.
Semana 15	1 dosis	Outra semana. Podes verlo.
Semana 16	Dose de 1/2	Passo final. Sete días, e entón estás acabado.
Semana 17+	ZERO	Libre. Agora a curación realmente comeza.

Regras de Redución

Adiña unha semana extra se o corte for demasiado difícil.
Non hai premio pola velocidade. O obxectivo é desexitarse e permanecer desexitado.

Esparraza as dosis uniformemente ao longo do día.
Non concentrar. O espaciamento uniforme mantén os niveis de azúcar estables e reduce os picos de antoxo.

Que alguén te reteña o teu abastecemento.
Non podes ser o teu propio gardián durante a retirada. Algúns que confías te gardan as dosis. Dóncandote a túa ración. Controlades xuntos.

Opción do Kit de 30 días

VÍA MÁIS SIMPLE: UN COMPRIMIDO POR DÍA, PRÉ-NÚMERADO

En lugar de gestionar unha reducción pola enfermidade — fai que te analicen en laboratorio, obtén 7-OH conxente de unha fonte licenciada, pré-ordena en dosis diarias (Día 1 ata o Día 30), e só toma a dosis da ese día. Día 1, toma a dosis do Día 1. Día 30, toma a última.

A fonte é importante. Utiliza só produtos con documentación de testes laboratoriais e contido de mg declarado. O risco de contaminación é real — unha retirada do FDA atopou comprimidos con moito máis 7-OH do que o declarado. Se a fonte non mostra resultados laboratoriais, non o uses para unha redución de precisión.

Testalo. Utiliza unha tira de teste de fentanyl en calquera cousa de unha fonte non verificada. Comprimidos falsificados vendidos como kratom ou 7-OH han testado positivos para fentanyl.

Que outra persoa te nousepe o kit. Amigo, familiar, quen que confíes. Eles dánche a dosis do día. Non negocias.

A armadela da formulación — Que contén esa píldora?

⚠ ALGÚNS PRODUCTOS ESTÁN ENGENHADOS PARA SER MÁIS DIFÍCIL DE ABANDONAR

Magnesio Estearato
Un relleno usado na fabricación. NON é o mesmo que Magnesium Glycinate. Non axudará o síndrome de abstinencia. Non os confundas.

Magnésio Glicinato
De feito útil — acalma o sistema nervioso. Se o teu produto contén isto, é parte do porqué parar se sinta máis ansioso. Boas novas: podes tomar Magnesio Glicinato OTC separadamente para cubrir esa caída. Véase a sección de suplementos.

Paraxantina
Un estimulante (metabolito de cafeína). Cando paras de tomarlo, tes un colapso de estimulante *adicionalmente* á retirada de 7-OH. Máis cansado. Máis apago. Máis esgotado. Passa en 3–5 días, pero é real.

Complementa a bomba de aglomeración con Magnesio Glicinato OTC desde o Día 1 do teu taper.

Se estás descontinuando máis que só o 7-OH

Se tamén estiveses usando metanfetamina ao cal é 7-OH, esta sección é para ti. Son dúas vías de desintoxicación completamente diferentes.

NON MEZAR ESTOS PROTOCOLOS

A retirada de 7-OH e a retirada de meth están quase opostas en como se senten.

	7-OH WITHDRAWAL	METH WITHDRAWAL
Sleep	Insomnia — can’t sleep	Hypersomnia — sleeping 15+ hours
Energy	Agitated, restless	Completely flat, depleted
Mood	Anxious, panicked	Depressed, empty
Duration	Acute 3–7 days, PAWS months	Acute 1–2 weeks, cravings months
Key need	Calm down the storm	Rebuild depleted dopamine

Pseudoefedrina e retirádate de metanfetamina:
Algumas comunidades de reducción de daños utilizan pseudoefedrina de curta duración (Sudafed normal) para ayudar con a hipersomnia e o estado de ánimo plano da abstinencia de metanfetaminas. A lógica é: é un estimulante débil que proporciona un supoorte adrenérgico suave mentres a dopamina se reconstruye.

O que non se pode facer:

- Non tomar pseudoefedrina mentres se estea taperando activamente 7-OH. Añadir estimulación durante picos de síndrome de abstinencia tipo opioide aumenta o estresa cardiovascular e empeora a ansiedade.
- Non asumir que o conjunto de péptido 7-OH aborda a abstinencia de metanfetamina. Sistemas diferentes, ferramentas diferentes.
- Non mesturar protocolos. Tratar o 7-OH primeiro, e despois abordar a abstinencia de meth de forma separada.

Para a desintoxicación de dúas substancias, obtén supervisión médica. Un médico ou clínica de reducción de danos pode gestionar ambas de forma segura.

Comida é parte do protocolo

As seccións de suplementos e péptidos falán do que tomar. Pero a comida é o teu fundamento — e en caso de abstinencia, o teu corpo necesita cousas específicas que a comida entrega de forma máis eficaz que a maioría das píldoras.

O protocolo NON significa que só comas suplementos. Non é así como funciona isto. A comida real está por debaixo de todo o resto. Aquí está o que comer e por que é importante para desintoxicarse de 7-OH en particular.

A túa base nutricional durante a retirada

HIDRATACIÓN PRIMERO. Sempre.
Estás perdendo líquidos. A auga soa insuficiente — necesitas electrólitos.

- Agua de coco (electrolitos naturais, suave para o estomago)
- Suco de pepino — si, de feito. Unas cucharadas. O sódio e o efecto neurolóxico nos calambres musculares fai que isto sexa realmente útil para as pernas inquietas e os espasmos musculares. Funciona en aproximadamente 90 segundos a través das vías nerviosas, non só a hidratación.
- Pedialyte, bebidas deportivas, ou paquetes de electrólitos se podesolleitar.
- Caldo de osso: hidratación + sódio + minerais + colágeno. Suave para o intestino.
- Evitar: alcohol, cafeína excesiva (empeora a axiña e oño)

PROTEÍNA EN CADA PRANZA. Non-negociable.
O teu cerebro reconstruye neurotransmisores (dopamina, serotonina) a partir de aminoácidos en proteínas. Sen proteína — sen materias primas. Ben que non esteas fame, come algo con proteína.

- Ovos (melhores en general: proteína, colina, B12, tirosina para dopamina)
- Pollo, peixe, peru (triptofano para serotonina e mansedade)
- Feizos e lentejas (folato, proteína, asequibles)
- Iogurte grego (proteína + probióticos para recuperación intestinal)
- Manteiga de cacahuete ou manteiga de almonda en *crackers* (fácil cando o apetito desaparece)

Alimentos de Dopamina — Alimenta o teu sistema de recompensa.
A tirosina é o aminoácido que o teu cerebro converte en dopamina. Comé:

- Avacaado, banana, almendras, sementes de abóbora
- Ovos, pollo, peixe
- Chocolate preto (pequena cantidade — tamén contén teobromina que eleva o estado de ánimo suavemente)

ALIMENTOS PARA O MANSO — COMA ESTES POLA NOITE.
O triptófano converte en serotonina que converte en melatonina. Coma alimentos ricos en triptófano 2–3 horas antes de ir á cama:

- Leite morno (clásico por unha razón: triptófano + péptidos de caseína calmantes)
- Peru, ovos, sementes de abóbora
- Suco de cereza (contén melatonina natural — ten datos reais para o abandono do sueño)
- Avena (os carbohidratos axudan o triptófano a cruzar ao cerebro)

ANTI-INFLAMATORIO — PARA OS DOLORES E O INTESTINO.

- Turmérico + piperno preto na comida ou chá (curcumina, anti-inflamatorio, axuda con dores nas articulacións/músculos)
- Té de gengibre ou gengibre fresco (poderoso anti-náuseas, tamén anti-inflamatorio)
- Mirtilos, bagas escuras (protección cerebral, soporte BDNF)
- Peixes grasos como salmón ou caballa (omega-3, reduce a inflamación cerebral)

MAGNESIO A PARTIR DA ALIMENTACIÓN.

- Sementes de abóbora (máxico magnio por onza de calquera alimento)
- Espinaques, verdes de folla escuros
- Chocolate preto (si, de novo — está facente un traballo real aquí)
- Almendras, anacardios
- Feijoa negra

CANDO NON TE ENTRA O APETITO:
Comé de todas maneiras. Cantas cantidades. O teu cerebro non pode reconstruírse en ceo.

- Dieta BRAT: Bananas, arroz, puré de maçá e tostada — suave para o estomago
- Caldo de huesos: bébelo como té
- Banana: electrólitos + triptófano + fácil de comer
- Crackers + manteiga de cacahuete: proteína + carbohidratos, preparación mínima

Interrupcións Naturais de Antojos da Túa Cocina

Pimentes / capsaicina
A capsaicina activa a liberación de endorfina — o propio sinal tipo opioide do corpo. Un toque de salsa picante, uns pepinillos de pimento picante, ou comida picante poden proporcionar un breve e natural vigor e interromper unha vontade.

Isto é bioquímica real, non medicina popular.

Suco de pepinillo
Para calambres musculares e pernas inquietas en particular: 2–3 cucharadas. Funciona neurolóxicamente (activa os canais nerviosos TRPV1) en aproximadamente 90 segundos. Máis rápido que o magnésio para calambres agudos.

Chocolate preto
Cantidade pequena. Contén teobromina (estimulante suave), feniletilamina (melora do estado de ánimo), magnesio e flavonoides. Non é un substituto de nada — senón unha ferramenta de estado de ánimo de alimentos reais.

Agua fría ou ducha fría
A exposición ao frío libera norepinefrina e dopamina naturalmente. Bo para interrumpir desexos e baixóns de estado de ánimo. Comeza ben unha auga fría na cara se unha ducha completa é demais.

Té de gengibre
Anti-náuseas, anti-inflamatorio, calefactorio. Fállalo forte. Añade mel. Bébelo sempre que o estomago este mal.

A pila de recuperación

Esta sección está organizada en niveles. Comeza no Nivel 1 e só avanza aos niveles máis altos se tens acceso e queres. Os niveles construírense uns sobre os outros, pero o Nivel 1 so pode levar a maioría das persoas.

□ CÓMO LER AS ETIQUETAS DE EVIDENCIA

[BASADO EN PRUEBAS] Apoiado por ensaios clínicos. Atención médica estándar.
[PLAUSIBLE] Apoiado por algun estudo, informes comunitarios e base biolóxica. Non é aínda atención estándar.
[EXPERIMENTAL] Datos humanos limitados. Compostos de investigación. Utilizar con precaución e idealmente con un provedor.
[FUNDAMENTAL] Nutrición/estilo de vida básico. Non-negociable indiferentemente do que máis facas.

NÍVEL 1 — A FUNDACIÓN (Facer isto primeiro)

Estes son os básicos non-negociables. Seguros, accesibles e efectivos. Come cá antes de calquera outra cousa.

[FUNDAMENTAL] Exercício, hidratación, higiene do sueño e nutrición.

Caminar todos os días. Pero mesmo 10 minutos. O movement libera dopamina natural e desaloja químicos de estrés da súa sangre. Isto non é un consello de bienestar opcional — en abstinencia, o movement é medicina.

Obquíta luz solar nunha hora de acordar. Ata 10 minutos amenos reseta o teu relógio do son e potencia o estado de ánimo.

Baños quentes: axudan con os dores, acalman a axiola, promoven o descanso. Tómelos tantos como necesite.

NIVEL 2 — SUPLEMENTOS OTC (Seguros, Disponibles, Estudiados)

Vitamina C liposomal	1.000–2.000mg cada 3–4 horas (Límite superior NIH:	Redúce os síntomas físicos da abstinencia. Ten a evidencia comunitaria	Fruta cítrica, pimientos, kiwi, fresas ao longo do día

	2.000mg/día total. Non exceder.)	máis para a abstinencia tipo opioide. A forma liposomal absorbe mellor que as pastillas normais.	
Magnesio Glicinato	200–350mg á noite (A NIH recomenda non máis de 350mg/día de suplementos sen orientación de un proveedor)	Calma o sistema nervioso, axuda o sostén o	Sementes de abóbora, espinacas, chocolate preto, almendras, fearios negros

		sostén o sostén o	

		sostén o sostén o	

		sostén o sostén o	

		sostén o sostén o	

		sostén o sostén o	

		sostén o sostén o	

		sostén o sostén o	

		sostén o sost	
Agmatine Sulfate	1.000–1.500mg diario	Bloquea o aumento de glutamato que causa síndrome das pernas inquietas e agitación física. Demora de 2–3 días en actuar.	Non hai equivalente alimentar directo. Cantidades traza en alimentos fermentados e queixo curado.
NAC (N-Acetyl Cysteine)	600mg dúas veces ao día	Detén os desexos obsesivos en bucle. Traballa no centro de recompensa do cerebro.	Alimentos ricos en proteínas (cisteína en huevos, pollo, avena). Non tan forte, pero apoia os mesmos camiños.
L-Metilfolato + Metilcobalamina B12	7.5–15mg L-methylfolate diario (se sabes que tens variantes MTHFR)	Materiais raws para dopamina e serotonina. O ácido fólico estándar non funcionará para as persoas con MTHFR. Utiliza a forma metilada.	Verdes folhosos escuros (folato), ovos + carne + lácteos (B12). Aún come estes aínda que tomes o suplemento.
Óleo de Sementes Negras	1–2 cucharaditas diarias	O contido de timoquinona acalma os receptores opioides sen activaaros. Redúces a sensación de	Non é equivalente ao alimento. Proba a combinación de gengibre + curcuma

		irritación.	como alternativa anti-inflamatoria.
Omega-3 (alto EPA)	2–3g diariamente	Redúce a inflamación cerebral, apoia a recuperación dos recetores de dopamina.	Peixe graso (salmón, caballa, sardinas) 3 veces/semana. Nozes, linaza para base vegetal.

[PLAUSIBLE] Agmatine, NAC, Black Seed Oil — informes da comunidade + investigación emergente. Non son tratamentos aprobados pola FDA.

[BASEADO EN PRUEBAS] L-Metilfolato para poboacións con variante MTHFR. Omega-3 para a inflamación. Magnésio para o sosteo e a función muscular.

NÍVEL 3 — PEPTIDES EXPERIMENTAIS (Opcional / Avanzado)

⚠ Lée isto antes da sección de peptídeos

Estes son compostos de investigación. NON son tratamentos aprobados pola FDA para a retirada de 7-OH.

BPC-157, Selank, Semax, DSIP, Epithalon, TB-500, e Dihexa están especificamente listados pola FDA como substancias que poden presentar riscos de seguridade significativos en contextos de compoñencia, incluíndo preocupacións sobre imunogenicidade, dados humanos limitados, impurezas de péptido e falta de dosisamento humano establecido.

O que isto significa para ti:

- Non inyectar compostos de investigación sen supervisión médica.
- A calidade varía significativamente — utilíza só fornecedores con Certificados de Analise (COAs) de terceiro.
- O protocolo abaixo basease-se en informes comunitarios e investigación en animais. Mostra promesa. Non está comprobado en ensaios clínicos en humanos para este uso.
- Se non podes acceder aos péptidos, utiliza a columna “Se Non Podes Conseguir Isto” na táboa abaixo. Podes recuperarte sen péptidos.

Peptídeos son unha mellora, non un requisito.

FASE 1: Días 1–14 — Retirada Aguda

BPC-157	250–500mcg diariamente. Inyectado debaixo da dé ou engolido en forma de cápsula.	Pode dar soporte á recuperación da vía dopamínica e á curación intestinal. Os datos en animais son fortes. Os datos nos humanos son limitados, pero prometedores.	Día 3–5: os cóllos abdominais poden aliviar. Día 5–7: a sensación pesada e escura poden aliviarse un pouco.	Caldo de osso diario (contén colágeno e glicina, precursores naturais de BPC-157). L-Glutamina 5g/día para a curación intestinal.
Selank	Spray nasal de 300mcg, dous veces ao día (mañá + mediodía).	Pode estabilizar os propios peptídeos opioides (encefalinas) do corpo e reducir a axiola senza activar os recetores opioides.	En cuestións de horas: o volume da anxiedade pode baixarse un pouco. Non desaparece. Só máis quieto.	Chá de flor de paixón (GABAérxico, calmante sen sedación). Ashwagandha (cortisol/ansiedade, adaptógeno ben estudado).
DSIP	100–200mcg spray nasal ou inyeción, 30–60 min antes de acostarse.	Peptídeo inductor de sueño Delta. Pode axudar a restaurar a arquitectura do sueño alterada por retirárate opioide.	Noite 1–2: sonolencia máis cedo. Noite 2–3: o abandono pola greve pode chegar máis rápido, aínda roto pero máis rápido.	Zumo de cereixa ácida (melatonina natural, datos reais). Té de raíz de valeriana. Leite morno + peru pola noite. Técnicas de TCC-I (aplicación gratuita: Sleepio).
Semax	Spray nasal de 100–300mcg, unha vez al día pola mañá.	Pode aumentar o BDNF (factor de reparación cerebral) e reducir a néboa cerebral.	Día 2–4: pensar en algo un pouco menos concreto. Menos como operar ao 10%.	Suplemento de fungo Lion's Mane (suporte de BDNF, boa base de evidencia). Exercício (estimulador natural de BDNF máis potente).

FASE 2: Semanas 2–8 — Reparación de Receptores

BPC-157	250mcg diario. Continuar.	Continúa conducindo a recuperación. Non pares cedo.	Semana 2+: momentos de querer facer algo de verdade. Serán máis frecuentes.	Continuar caldo de óseas + L-Glutamina. Añadir proteína de colágeno diariamente.

Epithalon	5–10mg antes de acostarse, 5 días de uso / 2 días de descanso.	Pode regular a glándula pineal e restaurar a melatonina natural e o ritmo circadiano.	Semana 2–3: o manso comeza a ter unha forma. Despertar nun tempo máis consistente.	Suco de cereza agria pola noite. Horario de sueño estricto. Luz solar matinal inmediatamente ao despertar. Escuro despois das 21h.
TB-500	Inyección de 2.5–5mg, dous veces por semana.	Pode acelerar a curación sistémica — inflamación, dores musculares, función inmunolóxica.	As ache na lomba e nas pernas come a calmar. É máis fácil exercitarse.	Curcuma + piperno preto diariamente (anti-inflamatorio). Omega-3. Descanso e proteína.
Semax	100–300mcg spray nasal, mañá.	Continuar o soporte de BDNF. A nebla cerebral persiste nas semanas 4–6 sen escandarlamento.	Semanas 3–4: notablemente máis presente. Comezando a sentirte como ti mesmo/a.	Continúa con Lion's Mane. Exercicio diario. Duchas frías (impulso natural de BDNF).

FASE 3: Meses 2–6 — Regeneración Neurolóxica

BPC-157	250mcg, 3 veces/semana o 4 semanas en / 2 semanas fora.	Manutención do soporte neuroplástico.	Os días bons superan aos malos. Enerxía que non colapsa.	Caldo de huesos + colágeno. Suplemento de glicina (3–5g/día).
Epithalon	5mg, curso de 10 días anualmente ou bianualmente.	Beneficios de sueño sostido e circadiano por curso.	O abandono do pola. Horas de despertar consistentes.	Horario de sueño estricto todo o ano.
Dihexa	8–16mg oral, diario (ciclo de 4–8 semanas).	Potenciador experimental de BDNF. Pode reconstruír conexións sinápticas erosionadas por uso crónico de opioides.	Mes 3: o cerebro reactivándose. Memoria a funcionar. Pensar con clareza.	Lion’s Mane (dosis alta, 1.000–3.000mg). Omega-3 DHA. Exercício moderado diario.
Selank	Spray nasal con medida nos días difíceis.	Interrupción de ansiedade e desexaración sob demanda.	Dous sprays. Volume baixo. Supera.	Chá de passiflora ou ashwagandha en días difísiles. Pimentón para interrupción de antojos.

[EXPERIMENTAL] Todos os péptidos anteriores. Prometeiros, pero non comprobados en ensaios clínicos humanos para este uso. Consulta a un proveedor antes de inyectar.

MAPA DE SINTOMAS — QUI SE ESTÁ OCURRENDO E QUI FACER

Dolor nas a espalda. Dores profundas nos músculos.	Receptores opioides nos músculos disparando sen 7-OH.	TB-500 + Magnesium Glycinate (maneírse dentro de 350mg/día)	Almoquíntica. Baño de sal de Epsom. Cúrcuma + gengibre. Descanso.
Non consigo dormir. As pernas non paran.	As sinais de calma/sueño do cerebro colapsaron. Rebote REM.	DSIP peptide + Magnesium Glycinate	Suco de cereza. Leite quente. Té de passiflora. Room frío. Horario de aseo estricto.
Pernas inquietas, craxes musculares.	Surxe de glutamato. Desequilibrio electrolítico.	Agmatine Sulfate (1,000mg)	Suco de pepino (2–3 culleradas, funciona en ~90 segundos). Banana. Electrolitos.
Ansioso/a. Corazón acelerado. Pánico.	Pico de norepinefrina sen atenuación opioide.	Selank spray + NAC	Chá de flor de paixón. Ashwagandha. Auga fría na cara. Respiración profunda.
Nada che parece ben. Non vale a pena.	Sistema dopamínico colapsado.	BPC-157 + L-Methylfolate + B12	Ovos + aguacate + chocolate preto. Exercício (o máis potente). Luz solar.
Estómago louco. Baño.	Receptores opioides intestinais desestabilizados.	BPC-157 (curación intestinal) + C Liposomal	Dieta BRAT. Té de gengibre. Caldo de os. Imodium para agudos. Probióticos (iogurte).
Neblina cerebral. Non consigo pensar.	BDNF suprimido. Reparación neural necesaria.	Semax + Dihexa (despois) + NAC	Hongo de melén. Omega-3. Mirtilos. Ducha fría. Exercicio.
O anhelo é alto.	Déficit de dopamina. Encefalinas esgotadas.	Selank + NAC + BPC-157	Móva teu corpo. Pimentóns. Chocolate preto. Auga fría. Llama a alguén.
Sudoración e descalabros.	Disfunción do sistema nervioso autónomo.	Liposomal C + Magnesio	Electrolitos. Alternante quente/frío. Caldo de huesos. Capas leves.
Cansado pero con energía.	Crash de paraxantina (estimulante no produto) + síndrome de abstinencia de 7-OH aínda.	Glicinato de Magnesio	Descanso. Isto pasa de 3 a 5 días. Té de camomila. Sen cafeína.
Náuseas, falta de apetito.	Disrupción gastroíntestinal.	Liposomal C + BPC-157	Té de gengibre. Crackers. Banana. Té de menta.

	Retirada de opioides.		Comidas pequenas só.

Cando chega o desexo

Os ansios son ondas. Aumentan, atígan o pico, e pasan. A máis só duran 15–30 minutos. Aguántalo e pasará.

A Regra dos 20 minutos

1. Mira o relógio. Nota a hora.
2. Dixe a ti mesmo: ‘Só tenho que aguantar 20 minutos.’
3. Fai literalmente outra cousa durante esos 20 minutos.
4. Volver a comprobar. O desexo estará máis débil ou desaparecido.

Non estás dicindo nunca. Estás dicindo que non é agora. Eso é moito máis fácil para o teu cerebro manter.

KIT DE RESPOSTA AO DESEÑO

Imediato (0–2 minutos):

- Selank nasal spray (se o tes): interrupción bioquímica máis rápida
- OR: Salsa picante / pepinillos de pimiento picante: la capsaicina desencadena respuesta de endorfinas
- OR: Axiu de pepino: 2–3 culleradas, interrupción neurolóxica
- Agua fría na cara. Choca o sistema. Interrúpe o ciclo.
- 5 respiracións profundas: entrar en 4, agardar 4, exxudar 8. Repetir.

Nos próximos 20 minutos:

- Moverse. Caminar. Flexiones. Calquera cousa. Mover o teu corpo aclara a química da desexión.
- Llama ou envía mensaxe a alguén que saiba o que estás vivindo.
- Cambia de localización. Camina polas. Os desexos son moitas veces anclados a localización.
- Comé algo. O baixo nivel de azúcar en a sangue fai que os desexos empeoren moito.
- Chocolate preto, sabores intensos, té de gengibre — interrupción sensorial.

O problema do sueño

O teu sistema de sueño vai ser difícil. O sistema de sueño do teu cerebro foi subcontratado a 7-OH. Cando se vai, o sueño colapsa. Aquí está como reconstruíralo.

PROTOCOLO DE DORMIR

Os básicos (non-negociables):

- Mesma hora de ir á cama cada noite, mesmo que non poidas dormir. O teu cerebro necesita a señal.
- Habitación a 65–68°F. Oscuidade total. Ruído branco se for posible.
- Ninguñas pantallas 1 hora antes de ir á cama.
- Baño quente 90 minutos antes de irse a dormir — a caída da temperatura central activa o inicio do sonullamento.

Alimentación e bebida para o manso:

- Leite morno ou chá de camomila (triptofano / calmante)
- Suco de cereza (contén melatonina natural — datos reais o sostén)
- Carbohidratos leves + proteína 2–3 horas antes de irse a dormir (ayuda ao triptófano a chegar ao cerebro)
- Magnésio glicinato 200–350mg antes de dormir

Suplementos:

- Melatonina: 0,5–1mg (dosis baixa funciona mellor que alta). Comeixar 30 min antes de ir á cama.
- L-Teanina: 200mg (acalma sen sedar)
- Té de raíz de valeriana ou té de passiflora
- Peptídeo DSIP (se utiliza): 100–200mcg 30–60 min antes de acostarse

TCC-I (Terapia Cognitivo-Comportamental para o Insomnio):
Este é o tratamento non-farmacéutico máis baseado en evidencia para a insomnia. Aplicación gratuita: Sleepio. Cuaderno de traballo gratuito: moitos dispoñibles online. A técnica central: se non podes dormir, levántate e fai algo aburrido en luz tenue ate que esteas sonolento. Non isteires na cama desveído.

Necesitas alguén

Non podes facer isto completamente só. O isolamento é onde vive a recaída.

Se tes xente

- Reunións NA — gratis, en todas partes. Contamento de Kratom e 7-OH. Pertences alí.
- SMART Recovery — online, gratuito, baseado en ciencia. smartrecoveryonline.org
- Reddit r/quittingkratom — milhares de persoas que o entienden.
- SAMHSA Helpline: 1-800-662-4357 (free, 24/7, confidential)
- findtreatment.gov para encontrar un proveedor ou clínica preto de ti

Se son as 3 da mañá e ninguén está desveixado

Recovery Kernel

Algumas persoas que pasan por isto non teñen a quen chamar ás 3 da mañá. Ben só o teléfono. E unha vontade que está a facerse moi ruidosa.

O Recovery Kernel é un compañeiro de IA creado específicamente para isto — desenado en torno á mesma ciencia deste guia. Entende MTHFR, COMT, farmacoloxía dos recetores, cronolóxica de retirádate. Fala lingua simple. Está dispoñible ás 3 da mañá. Non xúga.

Accédalo en: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
Busca KERNEL_AI.md — te explica como desplegaro como parceiro de conversa en Claude, ChatGPT, ou calquera IA que tes no teu teléfono.

A I pode axudarche a superar unha vontade, organizar un plan e reducir o isolemento.

Se te sientes en risco de ferirche: llama ou envía SMS ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

Se cometes un erro

Ocurre. Moitas persoas derrapan no camiño de estar feitas de verdade. O que faces DESPUÉS é todo.

❌ NON FAHAS ESTO

Ya cometi un erro. É máis seguir.

Un desliz non borra o que construxeste. Volver a un uso diario intenso si.
Un deslizamento = pisar unha poza. Recaída total = saltar ao océano. Non saltes ao océano.

✅ FA ESTO EN VEZ

5. Para de agora. Non tomes outra dosis.
6. Dixe sen mes. A vergonha quere que te escondas. Non te escondas.
7. Recarga o teu *stack*. Volvé os teus suplementos ao horario achegados hoxe.
8. Determina o que o desencadeou. Sé honesto contigo mesmo.
9. Fá un plan para ese gatillo a la próxima.
10. Volver ao carril agora. Non maíña. Non luns. Agora.
11. Non te destruivas por iso. A vergonha fai que queiras usar máis.

ESTAR AFAR: O TRABALLO REAL

□ O teu cerebro mentirá contigo

Despois de semanas ou meses sentirte ben, o teu cerebro dirá:

- Estás mellor agora. Podes ter un só.
- Non era tan malo. Exageraste.
- Esta vez podes controlalo.

Estas son todas mentiras.
7-OH actuou nos recetores opioides. Unha dosis reactivará esa vía. Unha converte nunhas. Non hai ‘apenas unha’ para ti. Non máis. Escribe por que desististe. Todo o que che custou. Lé esa lista cando cheagan as mentiras.

□ Construir unha vida que non necesite unha fuga

7-OH foi a túa fuga. Se non abordas o que estavas a escapar, encontrarás outra fuga.

- Terapia ou aconselhamento (CBT é que ten o mellor avaliación para a recuperación da adicción)
- Exercicio: o único e máis efectivo antidepresivo e reconstructor de dopamina que existe
- Conexión significativa: unha persoa real que sabe o que estás pasando
- Análises de sangue: comprobar deficiencias (D3, B12, magnio, tiroide) unha vez estable
- Dormir como medicina: protéxelo, agéndalo, fálalo sagrado
- Voluntariado, crear, construir, axudar a outra persoa — o propósito é dopamina

A VERITÉ SOBRE ESTO

7-OH actuou nos recetores opioides. O uso intenso crea unha dependencia física real. Isto vai ser difícil. Haberá noites que se senten interminables. Haberá momentos nos que parece ser a única resposta.

Pero non vas en sen ferramentas. Tes unha redución. Tes nutrición. Tes suplementos. Tes unha comunidade. E tes a ciencia do teu lado.

Qué hai do outro lado?

- Despertar sen necesitar algo para sentirse normal
- Dinero de volta no teu bolso
- Non planear o teu día en torno á túa próxima dosis
- Energía que non colapsa
- Estar realmente presente para as persoas que amas
- Sentirse orgulloso de ti mesmo
- En realidade gratis

Podes facelo.

A xente viciada a substancias máis fortes saíu. A xente que pensaba que nunca podería.

Non te debilitaste. Foste enredado por algo engenhado para enredarte.

Estás recuperando a túa vida.

Un día a un tempo. Unha hora se é o que fai falta. Un desexo a un tempo.

Do arquitecto

Estás diseñando o teu novo cerebro.

Cada vez que superas unha vontade, unha vía neural se remodela. Cada día de desmame é a arquitectura da adicción que se desmantela. Cada ovo que comes, cada paseo que faces, cada taza de caldo de óseo — estás construíndo algo novo.

Non é sobre ser un 'santo sobrio'. É sobre soberanía. VOS decidís o que roda o vosso sistema. Non é un produto de gasolinha. Non é un fabricante que diseñou a vosa dependencia.

Unha vez que esteas fora, quédate fora. Os teus recetores recordan. Se verteres 7-OH de novo, caerás tan duro a próxima vez. O camiño non esquece.

Mantén este guión. Fai o próximo paso. Confía na biolóxica.

O outro lado vale a pena.

LISTA DE COMPROBACIÓN DE INICIO RÁPIDO

Se acabas de atopar con esta guía e non sabes por onde comezar: fai estas cousas primeiro, en este orden.

Faidolo hoxe

Paso 1: A seguridade primeiro.

- ☐ Toma Naloxone (Narcan) nunha farmacia. Tenelo preto.
- ☐ If your withdrawal is severe, call SAMHSA: 1-800-662-4357
- ☐ Dille a alguén o que estás pasando.

Paso 2: Comer e hidratarse.

- ☐ Bebe auga + electrólitos AGORA. Auga de coco, bebida deportiva, caldo de os, ou zumo de pepino.
- ☐ Comer algo con proteína. Ovos. Mantequera de cacahuete. Calquera cousa.
- ☐ Comprar: bananas, caldo de osso, té de gengibre, zumo de cereixa agria, magnio glicinato.

Passo 3: Controlar o teu sumistro.

- ☐ Conta o que tes. Elixe o teu número de dosis inicial honesto.
- ☐ Dá o suministro a alguén en quen confías, ou coló en algún sitio con fricción.
- ☐ Decide a túa opción de desmame (desmame lento, kit de píldoras, ponte o kratom, ou médico).

Paso 4: Oblleitar suplementos de vexitario.

- ☐ Glicinato de magnio (200–350mg pola noite)
- ☐ Vitamina C liposomal (1.000–2.000mg/día, non exceder 2.000mg total)
- ☐ NAC 600mg — dúas veces ao día
- ☐ Sulfato de agmatina 1.000mg diario

Paso 5: Moverse e dormir.

- ☐ Camiña hoxe. Pero mesmo 10 minutos.
- ☐ Establece unha hora de ir á cama consistente e manténse nela.
- ☐ Obquíllase a luz solar nunha hora de acordar.

RECURSOS

RECURSO	CONTACTO / CÓMO ALCANZAR
SAMHSA National Helpline (free, 24/7, confidential)	1-800-662-4357 ou findtreatment.gov
Crisis de saúde mental / Pensamentos suicidas	Llama ou envía mensaxe por texto ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Urgencia / sobredo Urgencia / sobredo	112
Naloxone (Narcan) — como conseguilo	A maioría das farmacias, non é necesaria prescrición na maioría dos estados
SMART Recovery (baseado en ciencia, gratis)	smartrecovery.org / smartrecoveryonline.org
NA (Anónimo de Narcóticos)	na.org — reunións gratis en todas partes
Comunidade de Reddit	r/quittingkratom
O Recovery Kernel (acompañante de IA)	github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel — ver KERNEL_AI.md
CBT-I para o insomnio (aplicación gratuita)	Sleepio ou busca ‘CBT-I sleep app free’